

チェック式診断の方法

1~22の体質・性質について右の3項目から自分に近い特徴をチェックします。「ヴァータ」「ピッタ」「カバ」それぞれの縦列のチェック数の合計を書き込みます。縦列チェックの数が多いほど、そのドーシャが優勢であることを示しています。このチャートは、アーユルヴェーダ医師によって短く簡易版として作りかえています。

あなたはどのタイプ？

ドーシャ診断

体質・性質	ヴァータ	ピッタ	カバ
1 体格	痩せ・薄い <input type="checkbox"/>	中肉中背 <input type="checkbox"/>	がっしり・大きい <input type="checkbox"/>
2 皮膚	乾燥・ごわごわ <input type="checkbox"/>	ほろろ・そばかす <input type="checkbox"/>	なめらか <input type="checkbox"/>
3 髪	乾燥・枝毛 <input type="checkbox"/>	繊細 <input type="checkbox"/>	つやつや・剛毛 <input type="checkbox"/>
4 鼻	不揃い・骨ばった <input type="checkbox"/>	長く尖った <input type="checkbox"/>	短い・低い <input type="checkbox"/>
5 目	よく動く 白目がくすんで いる・黒つばい <input type="checkbox"/>	鋭い 黄色、もしくは 赤つばい <input type="checkbox"/>	白目が澄んで いる・青みが かった、美しい <input type="checkbox"/>
6 関節 (特に手首、肘、膝)	骨ばっている ボキボキ音がする <input type="checkbox"/>	どちらでもない <input type="checkbox"/>	肉で覆われている 滑らか <input type="checkbox"/>
7 首	細い・長い <input type="checkbox"/>	どちらでもない <input type="checkbox"/>	短い・太い <input type="checkbox"/>
8 食欲	不規則 <input type="checkbox"/>	強い・耐え難い <input type="checkbox"/>	弱い・ 食べなくても平気 <input type="checkbox"/>
9 食事内容や食事 時間が変わったとき	便秘・ ガスがたまる <input type="checkbox"/>	頭痛・吐き気 <input type="checkbox"/>	問題ない <input type="checkbox"/>
10 排泄	便秘 <input type="checkbox"/>	下痢 <input type="checkbox"/>	腸っぽい・便秘に付随する <input type="checkbox"/>
11 消化	ガスがたまる、 ムラがある <input type="checkbox"/>	胸焼けしやすい、 消化が速い <input type="checkbox"/>	空腹感があまりない、 消化が遅い <input type="checkbox"/>
12 食べ物・水の摂取量	バラつきがある <input type="checkbox"/>	多め <input type="checkbox"/>	少なめ <input type="checkbox"/>
13 活動 身体・心理的傾向	過活動、 あれこれ急ぐ <input type="checkbox"/>	焦点を定めて 無駄なく動く <input type="checkbox"/>	ゆつくり、 鈍い <input type="checkbox"/>
14 発語	おしゃべり、 早口、不明瞭 <input type="checkbox"/>	的確・鋭い <input type="checkbox"/>	ゆつくり、控えめ、 抑揚がない <input type="checkbox"/>
15 興奮	とても速く 冷めるのも速い <input type="checkbox"/>	速いが落ち着く のはゆつくり <input type="checkbox"/>	反応が遅い <input type="checkbox"/>
16 睡眠	障害 何の誘因もなく 夜中に目が覚める <input type="checkbox"/>	覚醒 ほんの少しの感覚 刺激でも目が覚める <input type="checkbox"/>	深い 起きるのが難しい <input type="checkbox"/>
17 夢	活発、恐れが強い <input type="checkbox"/>	激しい、暴力的 <input type="checkbox"/>	穏やか、湖、滝など <input type="checkbox"/>
18 働き方	素早い計画なく 思いつきで 動くことが多い <input type="checkbox"/>	多くは分析 してから動く <input type="checkbox"/>	ゆつくりと一番 楽な方法で動く <input type="checkbox"/>
19 気質	不安、混乱 <input type="checkbox"/>	怒り、憎しみ <input type="checkbox"/>	穏やか、おおらか <input type="checkbox"/>
20 記憶	素早く学習するが、 忘れるのも速い <input type="checkbox"/>	鋭い記憶力で 正確に学習 <input type="checkbox"/>	ゆつくり学習するが 記憶力が良い <input type="checkbox"/>
21 強さ	少ない、軽度の 作業で疲れやすい <input type="checkbox"/>	ある程度の作業で 疲れを感じる <input type="checkbox"/>	強く、疲れにくい <input type="checkbox"/>
22 信仰・信じること	不安定、変わる <input type="checkbox"/>	過激 <input type="checkbox"/>	一貫性がある <input type="checkbox"/>
合計チェック数			

アーユルヴェーダ体質別のアドバイス

- 2つのドーシャが同じように優位な場合(デュアル・プラクリティ)は、両方のアドバイスを組み合わせて、最も適切と感じるものに從ってみてください。
- 3つのドーシャのバランスが均等に取れている体質(サマ・プラクリティ)は、非常に稀なため、詳細な分析が必要であることに注意してください。全てを適度に取り入れるようにしてください。

ヴァータ体質



食事

- 甘味、酸味、塩味が適度に摂るといいでしょう。辛い物、苦いもの、渋味のあるものは控えましょう。
- 温かいお食事、適度に油分を含むけれども重すぎないもの、十分に水分を含んで温かいものがお勧めです。逆に、冷たいお食事、乾燥してパサパサしたもの、乾燥物、食べる量が少なすぎることを、断食は避けてください。

環境

- 身体を温めるように心がけましょう。寒い環境では、防寒対策をしっかりしましょう。

会話

- 正確に話すことを心がけましょう。話過ぎることや早口で喋るのは避けましょう。

お酒

- ヴァータ体質の人は、甘み、酸味、塩味がお勧めで、温めて飲むとよいでしょう。

注意点

- 関節や神経系の疾患に気をつけましょう。

養生法・ヨーガ

- アビヤンガ(アーユルヴェーダ的なオイルマッサージ)+軽いスチームで発汗すること、ナスヤ(点鼻療法)、プラーナーヤーマ(伝統的なヨーガ呼吸法)を定期的実践しましょう。
- ×ウドゥワルタナ(ドライマッサージ)、激しいカパーラパーティ(呼吸のエクササイズの一つ)、速いリズムでの呼吸、ヨーガ的な浄化法のやり過ぎは避けましょう。

温泉

- ヴァータ体質の人にとっては、身体を温め乾燥しやすい体質に潤いを与えるという点で、効果がありますが、長く入りすぎるのは逆効果なので、注意が必要です。適したオイルでアビヤンガ(オイルマッサージ)を行うことで、ヴァータ体質の人に生じやすい問題である関節の問題や肌の乾燥を穏やかに防ぐことができます。

ピッタ体質



食事

- 甘味、苦み、渋味が適度に摂るといいでしょう。辛い物、酸っぱいもの、塩気の多いものは控えましょう。
- 少し温かめのお食事がお勧めです。スパイスが効いたものは控え、油分は少なめに。

環境

- 身体を涼しく保つように心がけましょう。寒過ぎる環境や暑い環境は避けましょう。

会話

- ゆつくりとした快適な会話を心がけましょう。厳しい口調や怒りを抱えて話すことは避けましょう。

お酒

- 冷酒で甘口のお酒を飲むとよいでしょう。もし辛口のお酒を使うなら、できれば料理で使うか、料理と一緒に飲むといいでしょう。

注意点

- 潰瘍など消化器系の疾患に気をつけましょう。肝機能に気をつけましょう。

養生法・ヨーガ

- アビヤンガ(全身のオイルマッサージ)、パダヒヤンガ(足のオイルマッサージ)がお勧めです。
- ×熱いミストサウナは避けましょう。
- ゆつくりとしたリラクスのアーサナ(姿勢)。×ダイナミックな動きの多いアーサナは控えましょう。
- シータリー・プラーナーヤーマ(冷たい呼吸法)などを実践すると良いでしょう。
- 瞑想の実践は良いでしょう。×熱を身体に作り出す行動は避けましょう。

温泉

- 短めに温泉に入ることで、天然ミネラル成分による肌トラブルの改善効果が期待できます。温泉入浴の後に、適切なオイルを使ったマッサージや塗布は、ピッタ体質の人に生じやすい症状を和らげるのに役立ちます。

カバ体質



食事

- 辛味、苦み、渋味が適度に摂るといいでしょう。甘い物、酸っぱいもの、塩気の多いものは控えましょう。
- 温かいお食事がお勧めです。冷たいものやクリーミーなものは控えましょう。
- 乾いた食べ物がお勧めです。油分は控え、濃厚な食べ物は避けましょう。
- 食事の量は少な目にします。食べ過ぎに注意しましょう。
- 可能な時は断食をするようにしましょう。重い食事は避けましょう。

環境

- 温かく乾燥した状態を保ちましょう。寒い環境や湿度の高い環境は避けましょう。

会話

- 迅速で正確な会話を心がけましょう。反応がゆつくりだったり遅くなったりしないように心がけましょう。

お酒

- 甘口の日本酒であれば、温めて飲むと良いでしょう。最もお勧めなのは辛口(苦味、辛味)です。

注意点

- 肥満や糖尿病に気をつけましょう。呼吸器疾患に注意しましょう。

養生法・ヨーガ

- ウドゥワルタナ(ドライマッサージ)、アビヤンガ(オイルマッサージ)+スチームでの発汗、ホットタリー(ハーフボールなどを使ったオイルや液体を塗布するマッサージ)、プラーナーヤーマ(伝統的なヨーガ呼吸法)、カパーラパーティ(呼吸のエクササイズの一つ)、定期的なヨーガ的な浄化法、動きの多いアーサナ(姿勢)の実践がお勧めです。
- ×オイルを使ったトリートメントや、ゆつくりしたリラクスの実践は避けましょう。

温泉

- カバ体質の人にみられやすい「重さ」と「動くのが億劫」といった状態には、温泉でしっかりと温めることがお勧めです。「軽さ」と「動きやすさ」を感じられるでしょう。アビヤンガ(少量のオイルマッサージ)、ウドゥワルタナ(ドライマッサージ)などを行う時は、温泉に入る前や後のタイミングで行うのがお勧めです。